

ЗМІСТ

Готуємо салати	3
Секрети приготування бульйонів і супів	7
Як вибрати і приготувати м'ясо	13
Секрети приготування птиці	25
Холодець	30
Риба та морепродукти	31
Яйця	40
Сири, молоко, жири	44
Крупи, борошно, тісто	51
Овочі	61
Гриби	80
Фрукти і ягоди, мед.....	83
Прянощі	89
Соуси	107
Напої, спиртні напої	110
Найпопулярніші алкогольні напої	113
Культура вживання і правила подавання алкогольних напоїв	117
Секрети консервування	121
Особливості приготування страв у мікрохвильовій печі	133
Сервірування столу	141
Правила поведження за столом	150
Догляд за кухонним посудом	157
Видалення плям	169
Секрети прання	181
Секрети прасування	185
Догляд за хутряними виробами	188
Корисно знати	191
Незамінні вітаміни та мікроелементи	193
Що треба знати про харчові добавки	197
Хімічний склад та енергетична цінність харчових продуктів	208
Способи догляду за виробами у процесі їх експлуатації	219